

Ideas Para Usar Mas Leche



Leche y comidas preparadas de leche proveen calcio. El calcio es muy necesario para hacer los huesos y dientes mas fuertes. Los infantes, niños y adultos todos necesitan calcio para mantenerse sanos. Mas calcio es necesario durante un embarazo, cuando amamanta oh para el crecimiento. La leche tambien le da muchas proteinas y vitaminas para la buena salud. Se usted no esta tomando bastante leche, cale estas ideas.



Cale refrescos de leche

→ Yogurt-Combine 1 vaso de leche, 2 cucharadas de leche de polvo, su fruta favorita y ½ vaso de yogurt.



→ Chocolate caliente-echo con leche enves de agua, agregue 1 cucharada de leche de polvo, para que contenga mas calcio.

Use la leche cuando cocine

Leche liquida agregle leche a:

sopas cremadas
postres oh natillas salsas,
cereales calientes
papas cosidas de diferentes maneras



Use leche seca para:

papas molidas
harina de tortillas, panes, biscuits
carnes, albondigas y hamburgesas
Muchas otras cosas mientras se estan
cosiendo
(1/3 vaso de leche seca = 1 vaso de
leche liquida)

Coma mas queso con:

vegetables cosidos
pizza
tacos
enchiladas
nachos
papas
sandwiches



Tambien en:

chili con queso
chiles rellenos
lasagna
caserolas
frijoles refritos
ensaladas
spagetti

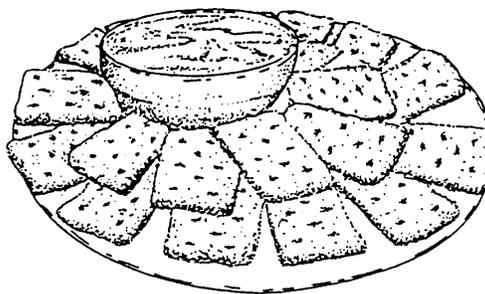
Cale otros productos de leche



No se le olvide usar requesones y nieve como parte de su dieta. Tambien contienen calcio, y variedad en su dieta.

Merienda De Galletas Con Queso

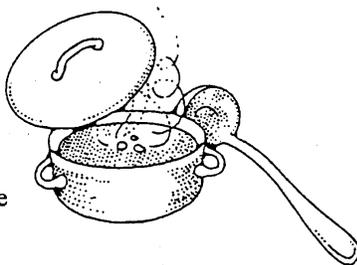
- 3/4 vaso de harina
- Chile cayenne una roseada (opcional)
- 1/2 vaso de margarina oh mantequilla suavizada
- 2 vasos de queso rallado
- 1 1/2 vaso de cereal sin azucar seco y listo para comer



Combine la harina y el chile en una casuela chica. Pongala a un lado. En una casuela grande, se bate la mantequilla, queso juntos asta que esten libiano y cremoso. Agreguele el cereal y la mantequilla y queso. Meneelos asta que se junten. Agregue la harina nomas asta que se junten con la humedad. En una charola de galletas, sin grasa ponga cucharaditas de la mezcla. Apachure cada bolita con un tenedor que ahiga sido metido en harina primero para que no se pege. Cosa en el horno a 350°, por 12 minutos oh asta que se miren cafesitas. Quitelas de la charola y deje que se enfrien. Salen como 56 galletas.

Sopa Crema de Elote

- 1 cebolla cortada mediana
- 2 botes de 16oz. de crema de elote
- 1/4 cucharadita de pimienta
- 2 botes de 16 oz de papas enteras
- 1 bote de agua, usando el bote de la leche evaporada



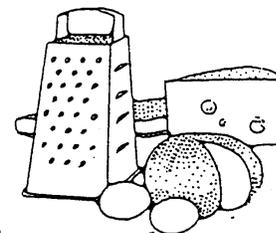
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 bote de leche evaporada
- 1/2 vaso de apio cortado
- 2/3 vaso de leche de polvo descremada

En un sartén grande cosa la cebolla, apio y mantequilla asta que esten blandos, como unos 5 minutos. Seque las papas desagase del liquido. Corte las papas en tamaño pequeño. Agregue las papas al sartén. Mesclele el elote, leches y pimienta. Agreguele el bote de agua. Caliente nomas asta listo para herbir. Sirva caliente. Ase como para 10 personas de 1 1/4 cada uno.

Torta de Carne, Queso y Papa

- 1 vaso 1/2 de carne molida, puerco oh pollo cosido
- 2 vasos de papas instantaneos
- 1/2 vaso de queso rallado
- 2 cucharadas de leche de polvo descremada
- 1/4 vaso de cebolla cortada

- 1 3/4 vaso de agua
- 1 bote de 16oz de zanahoria
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 cucharada de mostasa preparada



Ponga la mantequilla y agua en un sartén hondo, caliente asta que hierva. Quite de la lumbre y agregue las leches. Mescle las papas con cuidado y un tenedor asta que se miren mojadas y tiernas. Batales la mostasa. Ponga todo esto en una charola aseitada de 9" x 13". Desaque las zanahorias. Combine la carne, zanahorias y cebolla. Ponga arriba de lo que abia puesto en la charola. Rocée el queso arriba. Cosa por 30 minutos a 350°. Ase para 6 personas.

Ideas for Using More Milk